

# செல்வமும் ஆரோக்கியமும்

(வி. சங்கரய்யர்)

மனித வாழ்க்கைக்குத் தேக ஆரோக்கியம் எவ்வளவு அவசியம் என்று சொல்லத் தேவை இல்லை. ஆகவே எல்லோரும் படித்தறிய வேண்டிய கட்டுரை இது.

இப்பொழுது நம் பொருளாதார நிலைமை மிகவும் சீர்கேடான நிலையி லிருக்கிறது என்பது யாவரும் அறிந்த விஷயமே யாகும். அப்படி யிருந்தும் காப்பி, தேயிலை முதலிய குடிகள் நம் நாட்டை விட்டு வெளியேறுவதில்லை. இந்தப் பிசாசுகளை ஒட்டக்கூடிய ஒரு மந்திரவாதியை வெகு நாளாகத் தேடினேன்; இது வரையிலும் கிடைக்கவில்லை.

ஒருவன் முதலில் சாதாரணமாக இருக்கிறான். பின் திடீரென்று அவனை ஒருநாள் பிசாசுகளான காப்பி, தேயிலை, பிராந்தி சாராயம், கள்ளு, புகையிலை, பொடி, சிகரெட், பீடி இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது சில பிடித்துக் கொள்கிறது. பிசாசு பிடிப்பது அவனை அறியாமலே பிடித்துக் கொள்ளும்; பிடித்தால் பிடித்தவனைக் கொன்றேவிடும். அல்லது அவனிடமிருந்து அதை அகற்ற ஒரு சரியான மந்திரவாதி வேண்டும்.

அப்பேர்ப்பட்ட மந்திரவாதி ஒருவன் தற்சமயம் வருவான் போலத் தோன்றுகிறது. அதுவே சாமான்கள் விலை கொடுத்துக் கிடைக்கா திருப்பது. காப்பிக்கொட்டை முதலியன விலையேறி விட்டது. இனி கிடைக்காது என்ற நிலைமை வரவேண்டும். இனிவிலை யேறிவிட்டது. சர்க்கார் கட்டுப்பாட்டினால் கணக்குப்படி கிடைக்கும் - இம்மாதிரியான கடினமான நிலைமை வரவேண்டியதும் அவசியமே.

எலிசபெத் ராணியார் காலத்தில் ஒரு ராத்தல் சர்க்கரை இங்கிலாந்தில் 28 ஷில்லிங் விலை. பவுன் இப்பொழுது ரூ. 40 ஆகையால் ஒரு ஷில்லிங் ரூ. 2. ஆகையால் 8 ஷி = 56 ரூபாய். 56 ரூபாய்க்கும் அரை ரூபாய்க்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைப் பாருங்கள். அப்பொழுதுள்ள விலையில் 1-க்கு 100 பாகம் விலையாகத்தான் சர்க்கரை இப்பொழுது விற்கப்படுகிறது.

இனி, இந்தச் சர்க்கரை உடலில் சென்றால் என்ன செய்கிறது என்பதை ஆராய்வோம். இதன் ருசி இதை நம்மை உண்ணச் செய்கிறது. உண்டால் உற்சாக மளிக்கிறது. ஆனால், இதன் சக்தி வெடி மருந்தின் தன்மையை ஒத்ததேயாம். தீ வைத்தவுடன் வெடி மருந்து எப்படி வெடிக்கிறதோ அதுபோலவே இது வயிற்றில் வெடிக்கிறது.

சர்க்கரை வயிற்றில் வெடித்துத் திடீரெனச் சூடுபற்றி வயிற்றிலுள்ள பிராணவாயுவை யெல்லாம் உறிஞ்சி ஜாடராக்கினியைக் குறைத்து ஜீரண நீரைப் புளிக்கச் செய்து அருவருப்பான புகையை உண்டு பண்ணுகிறது. சர்க்கரை நமது சரீரத்துக்கு அவசியம் வேண்டும். தசைநார்கள், எலும்பு நெம்பிகள் இவைகளை இயக்கவும், கை, கால், தலை முதலியவைகளை இயக்கவும் வேண்டிய அளவு சர்க்கரை நாம் சாப்பிடும் அன்னத்திலிருந்தும் பழங்களி லிருந்தும் கிடைக்கின்றன. அப்படி யிருக்க செயற்கை

## செல்வமும் ஆரோக்கியமும்

சர்க்கரையையும் அளவு மீறி உபயோகிக்கின்றோம். இந்த செயற்கைச் சர்க்கரை, கற்கண்டு முதலியவற்றாலாகிய பண்டங்கள் புளிச்சேப்பம், வயிறு உப்பு தல் முதலிய வெளித்தோற்ற அடையாளங்களைக் காண்பித்து ஜீரண நீர் உற்பத்தி ஸ்தானத்தைக் கெடுத்துவிடுகிறது. கண் நரம்பு, காது கும்மெனல், வாய் நாற்றம் இவைகளையும் உண்டாக்குகிறது.

காலக் கிரமத்தில் பல ஹீனமும், ஆரோக்கியம், ஆண்மை, பசி, ஒளி, உற்சாகம் முதலியவைகளை இல்லாமல் செய்து சரீரத்தைக் கெடுத்து விடுகிறது. இது இரத்தத்திலிருந்து வெள்ளைக்கணத்தை (White corpuscles) ப் போக்கி விடுகிறது. இவ் வெள்ளைக்கணம் இரத்தத்தை யணுகும் பல ரோக பீஜங்களைச் சண்டை செய்து கொன்றுவிடும் சக்தியுடையவை. இவையழிவதால் பல வியாதிகளுக்கு மனிதன் உள்ளாகின்றான்.

முதலில் வயிற்றிலுள்ள ஜீரண நீர்களுக்கு உற்சாக மூட்டி, வேண்டாத வேளைகளில் வேண்டாத உணவுகளை உண்ணும்படி தூண்டித் தசையிலும் ரத்தத்திலும் சேர்ந்துவிடுகிறது. வெள்ளைக் கணத்தை அழித்து விஷத்தை உள்ளே நிறைக்கிறது. பின் கிரம்பாக, சளி, காலம் தவறாத முறைத் தலைவலி, நரம்புச் சிக்கல், பல்லில் பாசி படர் தல், பல் வலி, அகால வயோதிகம், சுத்த ரத்த நரம்புகள் தன் மெதுத் தன்மையை இழத்தல் முதலியன காணப்படுகின்றன.

தாய் தகப்பன் உபாத்தியாயர்கள், இயற்கைக்கு விரோதமான தித்திப்புப் பண்டங்களையும் மிட்டாய்களையும் தங்கள் சிறுவர்கள் உண்ணாதபடி பாதுகாக்கவேண்டியது அவசியமாகும். இது விளையாட்டல்ல. இவ் விஷயம் நமது நாட்டைக் காப்போருக்குத் தெரியாமலில்லை. இம்மாதிரி உடலைக் கெடுக்கக்கூடிய சர்க்கரை, காப்பி, மது முதலியவைகளை ஜனங்கள் அதிகமாக உபயோகப் படுத்தாமலிருக்கும்படி செய்யக்கூடாதா இவர்கள்!

நமது பள்ளிச் சிறுவர், சிறுமியர் ஆயிரம் பதினாயிரக் கணக்கான பேர்களின் வயிறுகளில் போய் விழும் விஷத்தை உண்டாக்கிப் பலர் வியாபாரம் செய்கின்றனர். தங்களுக்கு இவை கெடுதல் என்று அறியாமலே இப் பாலர்கள் இத்தின்பண்டங்களை வாங்கி உண்கின்றனர். நமது வளர்கிற மஹா ஜனங்களின் வீரியத்தையும் ஆண்மையையும் இரத்தத்தையும் அடியோடு வேர் அறுத்து ஜீவனுக்கு அபாயகரமான இவ் வசுத்தம் பொதிந்த பெயரில்லாது கலந்து கிடக்கும் பலவித சர்க்கரையாலான பல இடைக்காலத் தீனிகள் கொடுக்கப்படுகின்றன.

ஆகாரம் மோசமாய் அபாயகரமானதாயிருக்கலாமா! பாஷாணக் கஷாயங்கள், மயிர் மிட்டாய் முதலியன எவ்வளவு கெடு தல்? சர்க்கரை வயிற்றினுள் ஆல்கஹால் (Alcohol) ஆக மாறுகிறது. ருசிக்கு ஆசைப்பட்டு பிராணவாயு, தசை நாரிலுள்ள ஸோடியம் உப்பு, பல்லி லிருந்து கால்சியம் சுண்ணாம்பு, மூளையிலிருக்கும் பாஸ்பரஸ் இவைகளை அழிக்கப் பாடுபடுகிறோம். காசைச் செலவழித்து தேளைக் கொட்டும்படி செய்கிறோமே! என்ன விந்தை!

## செல்வமும் ஆரோக்கியமும்

தனிப் பாலாகச் சாப்பிடுவது நல்லது. அதைவிட்டு காப்பியும் ஜீனியும் சேர்த்துச் சாப்பிடுகின்றனர். ஜீனிச் சர்க்கரையின் கெடுதலை யறிந்தோம். காப்பியின் கெடுதல் தெரிந்து இன்னும் விடமாட்டோம் என்கின்றோம். இதுவே ஆச்சரியம். காபீன் (Coffeine) பாஷாணம் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகமாக்குகிறது. அதிக நரம்புத் தளர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது.

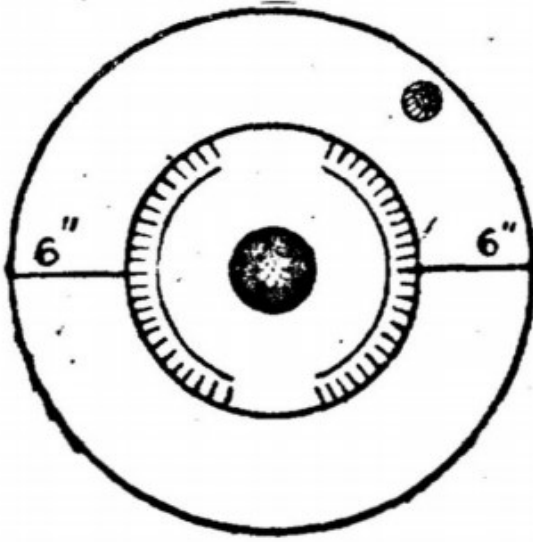
இரண்டு வேளைக்கு வயிறார உண்பதற்கு வழியில்லாதவர்களும் ஒரு வேளையாவது இந்தக் காப்பி, தேயிலை முதலிய பானங்களில் ஒன்றைக் குடிக்கின்றனர். முதலில் செல்வர் வீடுகளில் ஆடம்பரப் பதார்த்தமாக இருந்து இப்பொழுது ஏழைகளின் வீட்டை அடைந்து அவர்களுக்கு அவசியப் பொருளாகி, நம் மோடு நல்ல பாம்பைப் போலப் பழகிச் சமயம் பார்த்துக் கொண்டு விடுகிறது.

சாமான்கள் கிடைக்காத இந்த நெருக்கடியான சமயம் தான் கர்ப்பி, தேயிலை, ஜீனி சர்க்கரையால் செய்யப்பட்ட தின் பண்டங்களாகியவைகளை மெதுவாக விடவேண்டிய காலம். அநாசாரப் பிசாசை விரட்டக்கூடிய மந்திரவாதி இக் காலமே யாகும்.

இது நிற்க. நெல்லை மிஷினில் தீட்டி அதிலுள்ள வைட்டமின்ஸ் (ஜீவசத்துப் பொருள்) களைத் தொலைத்து மீதியான சக்கையையும் தண்ணீர் விட்டுத் தேய்த்துத் தேய்த்துக் கழுவிப் பின் வேக வைத்து மீதியுள்ள சத்தையும் கஞ்சியாக வடித்துவிட்டுத் தூய வெள்ளையான அன்னத்தை யுண்ணுபவர், அதி சீக்கிரத்தில் தென் திசையோளின் தூதனான பல நவீன ரோகங்களுக்கு உள்ளாகி, சரியான காளைப் பருவத்தில் அவன் பாதார விந்தத்தையே அடைவது தான் மிக ஆச்சரியம்!

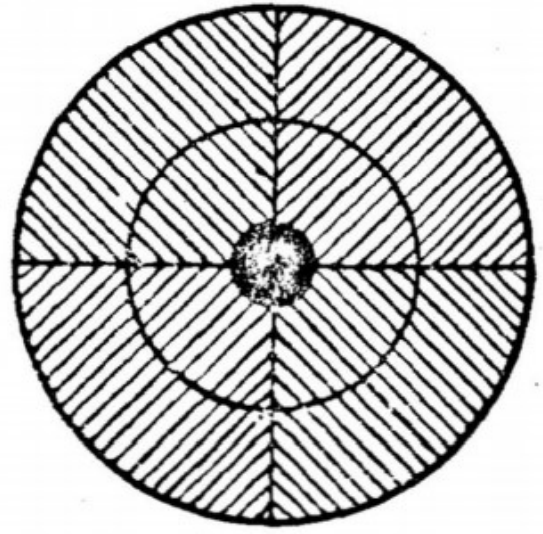
தற்சமயம், இவ்விஷயம் அறிந்த பலர் நெல்லை அரைப்பதற்கு மரத்தால் ஒரு திருகை செய்து, அதில் போட்டுத் திரித்து உபயோகிக்க ஆரம்பித்து விட்டனர். அதன் அமைப்பை விளக்கும் படம் இதனடியில் கொடுத்திருக்கிறேன். ஒவ்வொருவரும் இம்மாதிரி திருகையில் நெல்லை அரைத்து உபயோகிக்க முடியும். இதனால் அதிக அரிசி காண்கிறது. மிஷினில் காண்பது எவ்வளவோ அதைவிட 16% கைக்குத் தரிசியும் இவ்வாறு திருகையில் அரைத்த அரிசி 10% அதிகமும் காண்பதாக அனுபவஸ்தர்கள் கூறுகிறார்கள். வீட்டில் பெண்களே இவ்வேலையை இலகுவில் செய்ய முடியும். கூலியும் லாபம்; சத்தும் போவதில்லை. அரிசியும் 1 க்குப் 10 பாகம் அதிகம் கிடைக்கிறது. ஆகையால் எல்லோரும் இம்மாதிரி திருகை செய்து நெல்லை வீட்டிலேயே அரைத்துப் பொங்கிக் கஞ்சி வடிக்காமல் அன்னத்தை உபயோகித்துப் பணலாபத்தையும் சரீர ஆரோக்கியத்தையும் அடையும்படி செய்ய வேண்டும்.

நெல் அரைக்கும் திருகை



மேல் முடியின் மேல் பாகம்

நடுவில் அடி மூடி இரும்பு முனை யிருக்க வேண்டும். அதனுள் நெல் விழாதபடி ஒரு சிறு தகட்டால் மேலே மூட வேண்டும். இதன் விட்டம் 1 $\frac{1}{2}$ ". அதன் வெளியே இரண்டு சந்திர வட்டம்.



அடிப் பாகத்தின் மேல் பாகம்

நடுவில் உயரமுள்ள  $\frac{1}{2}$ " கன முள்ள இரும்பு முனை.  $\frac{1}{8}$ " ஆழமுள்ள கோடுகள் போடப்பட வேண்டும் இதுபோல மேல் முடியில் அடி பாக மும் கொத்தியிருக்க வேண்டும்.

1" அகலம் இது வழியாக உள்ளே நெல் விழவேண்டும்.

( 6" 6" 6" ) திருகையின் விட்டம் 18" இருக்க வேண்

மேல் முடியின் உயரம் 4" இருந்தால் போதும். அடிப் பாகம் 6" உயரம் ஆகையால், புளியின் வைரக்கட்டை 18" விட்டம் 6" உயர முள்ளது. 18" விட்டம் 4" உயர முள்ளது. 2" உயரம் " கனமுள்ள இரும்புக் கம்பி-1, 6" உயரம் 2" விட்டமுள்ள மாப்பிடி-1. அதன்மீது கை நேர்காமலிருக்க இரும்புக் குழல்-1.

இவைகளே தேவை. எந்தத் தச்ச ஆச்சாரியும் இதைச் செய்துவிடுவார்.

இந்தக் கஷ்டமான காலத்தில் ஒவ்வொரு தம்பிடையையும் நன்கு யோசித்துத் தீர்மானித்த பிறகே செலவு செய்ய வேண்டும். வீண் செலவு செய்யாதீர்கள்.

இதற்கு அடுத்தபடியாகக் குடி விஷயத்தைக் குறித்துச் சிலவரிகள் எழுதுகின்றேன்.

## செல்வமும் ஆரோக்கியமும்

காப்பி, தேயிலை விலை ஏற்றம், கெடுதல் என்ற விஷயத்தால் விட முடியாதவர்கள், ஆவாரைக் கொழுந்துபூக்கஷாயம் செய்து சாப்பிடலாம். இது ருசியாகவும் தேகத்துக்கு ரொம்ப நன்மையைக் கொடுப்பதாகவும் இருக்கிறது.

ஆவாரைக் கொழுந்து இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி வறுத்துக்கருமை நிறம் வந்ததும் எடுக்கவும். அதுபோல மல்லியையும் வறுக்கவும். இவ்விரண்டுடன் கொஞ்சம் சுக்கு, சீரகம், மிளகு இவைகளையும் சேர்த்து இடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். கருப்புக்கட்டி அல்லது வெல்லம் போட்டுக் கொதித்த நீரில் இந்தப்பொடியைப் போட்டு வடிகட்டிப் பால் சேர்த்து சாப்பிடுவது மிகவும் நன்மையாகும்.

இவ்வாறு தேகத்துக்கு ஆரோக்கியமானவைகளை அருந்தி வாழும்படி கடவுள் தான். நம்மவருக்குப் புத்தி யுண்டாக்க வேண்டும். சரீரத்தைக் காப்பாற்றுக. சரீரமே முக்கியம் என்பதை மறக்காதீர்கள்.

ஆனந்த போதினி - 1944 (ஸ்) - நவம்பர் மீ